

# Ответственность. Как сбросить с плеч лишний груз





**Ответственность –  
это вернейший признак духовности.**

Профессор Ильин



## **Ответственность и чувство вины**

**Мы стараемся избежать ответственности потому, что путаем ее с другим понятием — чувством вины. На самом же деле, ответственность и чувство вины, это не одно и то же.**

**Вина связана с установкой «Я плохая»**

**Ответственность открывает новые возможности**



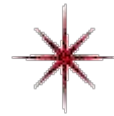


**Личный выбор и решения человека должны находиться в гармонии с ценностями его души.**

**Честно ответьте себя на два вопроса:**

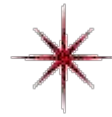
**Действительно ли я этого хочу?**

**Отчего я готова отказаться, чтобы получить это?**





**Осознавать ответственность значит осознавать, что я сам являюсь творцом своей судьбы, своих жизненных неприятностей, своих чувств, своих отношений, а также своих страданий.**



**К сожалению, многие люди обнаруживают неистощимую изобретательность в том, чтобы найти пути избегания ответственности за принятые решения и избранные жизненные ориентиры, оставаясь при этом несчастными, непонятыми, одинокими.**



## Перед кем и за что мы несем ответственность?

- Перед самим собой.
- Перед близкими людьми
- Перед окружающим миром



- Ответственность за дела
- Ответственность за слова
- Ответственность за мысли
- Ответственность за чувства





## Ответственность за самого себя.

Ответственность за самого себя есть четкое осознание того, за что мы отвечаем, а за что нет.



Все мы ответственны за свое отношение к жизни, к разным обстоятельствам, за то, будем ли мы жить, страдая и жалея себя или найдем способ подняться над своими ограничениями, над обстоятельствами, и поступать взросло и осмысленно.



## Об ответственности в семейной жизни.

**Муж ответственен перед женой,  
жена — перед мужем.**

**Если они с любовью и прямо высказывают  
свои несогласия друг с другом — это ответственно.  
Накопленные и невысказанные в доброжелательной  
форме недовольства ведут к развалу семьи.**







## **три уровня семейной ответственности:**

- 1. Ответственность родителя за развитие и благосостояние ребенка, развитие его самостоятельности, а ребенка, когда он вырастет за благосостояние престарелых родителей.**
- 2. Супружеская ответственность за продолжительность и развитие супружеских отношений, включая сюда заботу о нуждах и интересах супруги (или супруга).**
- 3. Ответственность за собственные нужды и развитие себя как отдельной личности.**





**«Свобода означает ответственность. Вот почему люди так боятся ее».** Бернар Шоу

**Все люди ценят этот дар свободы и дорожат им. Разница только в том, что душевно незрелый человек ищет «свободы от...», а душевно зрелый ищет «свободы для...».**



## Алгоритм действия в дискомфортных ситуациях.

1. Стоп. Это произошло.
2. На ком лежит ответственность за данную ситуацию?
3. «Что я могу сделать в данной ситуации для ее улучшения?»